

The Influence of Psychological Resilience and Social Support on Career Planning of Final Year High School Student [Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Terhadap Intensi Perencanaan Karier Siswa SMA Tingkat Akhir]

Salwa Salsabila¹⁾, Lely Ika Mariyati^{2.)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *Final-year high school students face a transitional phase that requires them to make crucial decisions regarding their future careers—whether to pursue higher education or enter the workforce. However, many students remain uncertain about their career paths, necessitating an in-depth study of the factors influencing career planning. Career planning intention is a vital aspect to examine, as it reflects students' mental and emotional readiness, as well as the strategies they employ to navigate this transition. This study aims to determine the influence of resilience and social support on the career planning intentions of final-year high school students. A quantitative research method was employed with a sample of 144 students. The results indicate that resilience and social support simultaneously influence career planning intention ($F = 98.130$; $p < 0.001$), with a coefficient of determination of 0.582. Furthermore, individual analysis reveals that both resilience and social support have a positive and significant impact on career planning intention. These findings suggest that strengthening both internal and external factors plays a crucial role in shaping students' inclinations toward career planning.*

Keywords - Career Planning Intentions, Resilience, Social Support, Final Year High School Students.

Abstrak. *Siswa menengah atas (SMA) tingkat akhir dihadapkan pada fase transisi yang menuntut mereka pada perencanaan penting mengenai masa depan karier mereka, baik memilih untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi ataupun memasuki dunia kerja. Namun, masih banyak siswa yang mengalami kebingungan dalam menentukan langkah kariernya sehingga diperlukan kajian mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perencanaan karier. Intensi perencanaan karier menjadi aspek yang penting untuk diteliti karena mencerminkan kesiapan mental, emosional, dan strategi siswa dalam menghadapi masa transisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap intensi perencanaan karier siswa SMA tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 144 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial terbukti berpengaruh secara simultan terhadap intensi perencanaan karier ($F = 98,130$; $p < 0,001$) dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,582. Sedangkan secara parsial, resiliensi dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensi perencanaan karier. Temuan ini memberikan gambaran bahwa penguatan faktor internal dan eksternal berperan penting dalam membentuk kecenderungan siswa dalam merencanakan kariernya.*

Kata Kunci - Intensi Perencanaan Karier, Resiliensi, Dukungan Sosial, Siswa SMA Tingkat Akhir.

I. PENDAHULUAN

Masa remaja akhir (usia 17–21 tahun) merupakan fase perkembangan yang sangat penting karena individu mulai membentuk identitas diri, menentukan nilai-nilai pribadi, dan membuat keputusan besar terkait masa depan, termasuk pendidikan dan karier. Menurut Erikson [1] tahap perkembangan ini disebut *identity versus role confusion*, di mana remaja berusaha menemukan jati diri dan peran sosial yang sesuai dengan kemampuannya. Papalia [2] menjelaskan bahwa menurut Havighurts, menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan utama remaja akhir adalah mempersiapkan karier serta kemandirian ekonomi. Dengan demikian, pada penelitian ini variable intensi perencanaan karier pada siswa SMA tingkat akhir menjadi penting karena tidak dapat dipisahkan dari konteks perkembangan psikososial yang mereka alami, di mana mereka mulai memiliki keinginan menyiapkan diri menghadapi fase dewasa awal. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) pada tingkat akhir akan dihadapkan pada perencanaan penting terkait arah masa depannya setelah kelulusan, yaitu memilih antara melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau memasuki dunia kerja. Perencanaan karier tidak hanya dimaknai sebagai persiapan individu untuk memasuki dunia kerja, tetapi juga mencakup proses merencanakan pendidikan lanjutan yang juga menjadi bagian dari pencapaian tujuan karier di masa depan. Meskipun perencanaan karier sering dikaitkan dengan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) karena fokus pendidikannya lebih kepada persiapan menuju dunia kerja setelah lulus, bukan berarti perencanaan karier hanya relevan pada kelompok tersebut. Berbeda dengan siswa SMK yang biasanya bersiap untuk

terjun ke dunia pekerjaan sesuai dengan keterampilan yang dimiliki, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) juga menghadapi keputusan yang sangat penting, yaitu menentukan jalur pendidikan lanjutan, memilih jurusan, serta mempertimbangkan berbagai pilihan karier yang ingin dijalani di masa depan. Berdasarkan teori perkembangan karier oleh Super [3] masa remaja adalah periode eksplorasi, yaitu periode ketika individu mulai mengenali minat, kemampuan, nilai, serta mengeksplorasi berbagai alternatif pendidikan dan pekerjaan sebagai dasar pembentukan karier di masa depan. Oleh karena itu, bagi siswa SMA, keputusan untuk melanjutkan pendidikan bukan hanya sekadar pilihan akademis, melainkan juga merupakan elemen dari proses perencanaan karier yang akan memengaruhi keterampilan yang akan dikuasai, kesempatan kerja yang tersedia, serta jalur profesi yang akan diambil di masa depan. Perencanaan ini nantinya tidak hanya akan berdampak signifikan terhadap masa depan profesional, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis dan sosial siswa, oleh karena itu, intensi perencanaan karier menjadi aspek yang penting untuk diteliti, terutama dalam konteks siswa SMA yang sedang dalam proses transisi menuju kehidupan dewasa awal. Masa SMA merupakan fase kritis dimana siswa dihadapkan pada realita dunia luar yang berbeda. Danella, menyebutkan bahwa banyak siswa SMA yang merasa bingung saat memilih jurusan atau langkah karier yang ingin diambil karena minimnya perencanaan dan dukungan yang tepat. [4]. Selain itu dalam penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA kelas XII belum memiliki kesiapan perencanaan karier karena belum mantapnya keyakinan serta kurangnya preferensi [5].

Mardiah et al. [6] menjelaskan bahwa menurut teori Greenhaus dan Callanan, intensi perencanaan karier merupakan niat atau kecenderungan individu untuk merancang, mengatur dan mengambil langkah pasti dalam mencapai tujuan karirnya. Teori tersebut menjelaskan bahwa perencanaan karier adalah proses yang berkelanjutan, dimana individu secara sadar akan menetapkan tujuan karier dan mengembangkan strategi untuk mencapainya. Lebih jauh, teori ini menekankan bahwa intensi perencanaan karier merupakan bentuk kesiapan mental dan emosional yang menjadi fondasi sebelum individu mengambil langkah nyata terkait arah karirnya. Menurut Super [3] perencanaan karier merupakan elemen penting dalam proses perkembangan karier yang berlangsung sepanjang rentang kehidupan. Teori ini menyoroti bahwa proses perkembangan karier dipengaruhi oleh bagaimana diri sendiri berinteraksi dengan pengalaman sosial dan lingkungan yang terus berubah. Salah satu fase penting dalam teori ini adalah tahap eksplorasi, yang biasanya terjadi pada masa remaja, termasuk juga pada siswa SMA, dimana individu mulai menggali minat, dan kemampuan mereka yang berguna untuk menentukan arah karier yang sesuai. Dalam tahap ini, mulai muncul kesadaran untuk lebih memahami keinginan karier yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Di fase eksplorasi ini, siswa diharapkan dapat mulai menunjukkan keseriusan untuk merencanakan karier [3].

Salah satu faktor internal yang diyakini berperan penting dalam intensi perencanaan karier adalah Resiliensi. Pratiwi dan Yuliandri [7] menjelaskan bahwa resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan dan beradaptasi dengan situasi yang menantang serta bangkit kembali sehingga dapat menjalankan fungsinya secara optimal. Resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan untuk mengatasi masalah, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, mempertahankan optimisme, serta menemukan solusi yang baik dalam situasi yang menantang. Salim dan Muhammad Fakhurrozi [8] mengatakan banyak individu yang putus asa terhadap keadaan dan bahkan menghadapi berbagai macam gangguan dalam kemampuan sosial, mental maupun fisik. Mereka gagal menjaga keseimbangan dibawah paksaan atau tekanan yang berat. Namun individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mampu melihat kesulitan sebagai sebuah tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai hambatan yang menghalangi perkembangan dirinya. Selain itu, resiliensi juga berperan dalam membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai tekanan dan ketidakpastian. Menurut Mahendika dan Sijabat [9] resiliensi merupakan kemampuan individu untuk memberikan respon dengan cara yang sehat dan produktif sehingga ketika berhadapan dengan kesulitan dan penderitaan, individu dengan resiliensi yang tinggi cenderung mampu merespon kesulitan yang dihadapi secara aktif dan solutif sehingga tidak mudah terpuruk dalam kondisi yang menekan, melainkan mampu mencari solusi serta mempertahankan fungsi psikologisnya secara optimal.

Dalam konteks pendidikan, resiliensi juga diperlukan agar siswa dapat terus maju dalam menghadapi tantangan yang sulit dalam proses belajar, pilihan karir, dan berbagai rintangan akademik lainnya. Ada kalanya seorang siswa akan mengalami kegagalan dalam proses belajarnya seperti mendapat nilai yang rendah, peringkat yang turun maupun konflik dengan teman namun resiliensi di sini akan membantu siswa untuk bangkit dan menyelesaikan hambatan atau kegagalan itu. Hal ini sejalan dengan konsep resiliensi akademik yang dimaknai sebagai kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan dalam bidang pendidikan meskipun sedang menghadapi berbagai kesulitan akademik [10]. Dalam konteks siswa SMA tingkat akhir yang sedang menghadapi berbagai proses akademik seperti Ujian TKA yang dihadapi oleh kelas XII, ujian tersebut kadang membuat siswa kesulitan hingga tidak jarang siswa akan merasa gagal dalam mendapatkan nilai yang sesuai dengan standarnya namun dengan adanya resiliensi, siswa tidak cepat putus asa saat menghadapi hasil ujian, tetapi bisa menciptakan cara yang tepat untuk mengatasi berbagai kesulitan dan tantangan yang mereka hadapi.

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat kecenderungan dalam menentukan arah karier [11] Dengan demikian, resiliensi tidak hanya membantu individu dalam mengatasi kesulitan, tetapi juga sebagai bentuk merencanakan karier secara lebih optimal. Oleh karena itu, dalam

penelitian ini, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk bangkit dari kesulitan dan tantangan, memiliki motivasi dalam hal akademik, serta mampu menghadapi stres akademik dan sosial saat menentukan keputusan terkait pilihan karier. Dengan kata lain, resiliensi diyakini berpengaruh terhadap kecenderungan siswa dalam merencanakan kariernya, di mana semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki, semakin besar pula niat siswa dalam merencanakan kariernya dengan baik.

Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal yang mempengaruhi intensi perencanaan karier siswa SMA yaitu dukungan sosial. Keberadaan orang-orang yang memberikan bantuan emosional, informasi, maupun praktis dapat meningkatkan kepercayaan diri dan persepsi kompetensi seseorang dalam merencanakan dan membuat keputusan yang krusial, termasuk keputusan karier [12]. Sarason dan Pierce [12] mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi individu bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan mendapatkan bantuan dari lingkungan sekitarnya, baik secara emosional, informasi atau praktis. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orangtua, guru, teman sebaya, guru BK maupun lingkungan masyarakat sekitar. Dalam konteks siswa SMA tingkat akhir, dukungan sosial berperan sebagai faktor pelindung yang dapat membantu mereka menemukan kepercayaan diri dalam menghadapi perencanaan karier. Selanjutnya, House et al. [13] mengembangkan konsep dukungan sosial menjadi empat bentuk, yaitu: dukungan emosional (memberikan empati dan perhatian), dukungan instrumental (bantuan nyata atau materi), dukungan informasional (pemberian saran dan informasi), serta dukungan penilaian (umpan balik positif terhadap kemampuan individu). Dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres yang membantu individu mengelola tekanan psikologis, serta meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi tantangan akademik dan karier. Dalam konteks siswa SMA tingkat akhir, kehadiran dukungan sosial yang kuat diyakini memperkuat motivasi serta keyakinan mereka dalam merancang masa depan karier secara realistis dan matang [14].

Menurut Rambe et al. [15] dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap intensi perencanaan karier pada remaja akhir. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, maka semakin besar kecenderungan individu untuk menyusun rencana karier yang matang. Dengan demikian dukungan sosial bukan hanya memberikan rasa aman secara emosional, tetapi juga menjadi fondasi eksternal yang memperkuat keyakinan siswa untuk bergerak maju merancang masa depan karier mereka. Ketika siswa merasa tidak sendiri dalam mengambil keputusan, mereka akan cenderung lebih percaya diri dan menentukan pilihan, selain itu mereka juga akan lebih berani mengambil risiko untuk menjelajahi hal-hal baru yang dapat memperluas peluang karier mereka, sehingga potensi yang mereka miliki akan terealisasi sepenuhnya. Lebih lanjut penelitian lain menyatakan bahwa adanya dukungan dari orang tua secara signifikan dapat meningkatkan aspirasi karier siswa SMA di Jakarta. Selain itu, strategi bimbingan karier yang kolaboratif antara sekolah, orang tua dan siswa terbukti meningkatkan efektivitas perencanaan karier siswa [16].

Namun demikian, masih terdapat gap dalam penelitian-penelitian sebelumnya, banyak studi yang hanya menfokuskan pada hubungan antara efikasi diri atau minat karier dengan pengambilan keputusan karier, tanpa mempertimbangkan interaksi antara faktor resiliensi dan dukungan sosial secara bersamaan terhadap intensi perencanaan karier. Selain itu, kebanyakan penelitian dilakukan pada mahasiswa atau individu yang memasuki dunia kerja, sehingga kajian mengenai siswa SMA tingkat akhir sebagai individu yang sedang berada pada eksplorasi karier masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mengkhususkan pada populasi siswa SMA tingkat akhir yang akan segera menghadapi transisi kehidupan akademik dan profesional. Berdasarkan situasi tersebut, penelitian ini menawarkan pendekatan yang berbeda dengan menganalisis secara bersamaan pengaruh resiliensi sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal terhadap niat siswa dalam merencanakan karier mereka. Penggabungan kedua variabel tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai berbagai faktor yang turut serta dalam membentuk niat siswa untuk merencanakan karier mereka. Selain itu, penelitian ini juga membantu memperluas pemahaman tentang perencanaan karier di kalangan siswa SMA. Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi acuan dalam meningkatkan layanan bimbingan dan konseling karier di sekolah.

Kajian teori dalam penelitian ini diperkuat oleh hasil survei awal yang dilakukan terhadap 20 siswa kelas XII di salah satu SMA, ditemukan sebagian besar siswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang baik, di mana 70% menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa mereka percaya diri ketika berbicara di depan kelas. Pada pernyataan yang lain masih terdapat siswa yang belum memahami bagaimana cara mengembangkan minat mereka dengan dibuktikan dengan presentase tinggi dengan nilai 75%. Terdapat pula presentase tinggi terhadap kurangnya pengetahuan tentang minat karier atau studi sebesar 62,5%. Dari hasil survei di atas, maka diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai perencanaan karier siswa, khususnya untuk menggali secara lebih dalam peran faktor-faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi intensi perencanaan karier. Berdasarkan uraian teori dan hasil survei awal tersebut, penelitian ini memiliki urgensi untuk diteliti karena masa remaja akhir merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas diri. Resiliensi dan dukungan sosial memiliki peran yang saling melengkapi dalam membentuk kesiapan siswa menghadapi transisi pendidikan dan dunia kerja. Namun, penelitian yang menggabungkan kedua variabel tersebut pada konteks siswa SMA di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi karena diharapkan dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap pengembangan layanan bimbingan karier di sekolah, terutama dalam upaya membangun resiliensi siswa dan memperkuat jaringan dukungan sosial dari orang tua, guru, serta teman sebaya.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara resiliensi dan dukungan sosial terhadap intensi perencanaan karier siswa SMA. Penelitian ini tidak memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian, tetapi mengkaji pengaruh antar variabel berdasarkan data yang diperoleh dari responden.

Pengukuran dilakukan dengan tiga instrumen psikologis yang telah teruji reliabilitas dan validitasnya di Indonesia. Resiliensi diukur menggunakan skala *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Shintia [17]. Skala ini berlandaskan teori resiliensi sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif, bertahan, dan bangkit kembali ketika menghadapi stress, tekanan, atau peristiwa yang bersifat manantang. CD-RISC memandang resiliensi sebagai konstruk multidimensional yang mencakup kompetensi personal dan keuletan, kepercayaan diri dalam menghadapi stres, penerimaan positif terhadap perubahan, pengendalian diri, serta pengaruh spiritual. Secara psikometrik, skala ini memiliki reliabilitas yang baik, dengan nilai koefisien *Cronbach's alpha* $\alpha = 0.939$, yang menunjukkan konsistensi yang tinggi. Oleh karena itu CD-RISC dinilai layak dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

Dukungan Sosial diukur dengan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Mutmainnah, 2024 [18]. Skala ini menilai persepsi dukungan dari tiga sumber utama: keluarga, teman sebaya, dan orang signifikan lainnya. Skala ini memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai koefisien *Cronbach's alpha* $\alpha = 0.948$ yang dinilai layak dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

Perencanaan Karir diukur menggunakan skala perencanaan karier yang disusun oleh Gumelar [19] yang mengacu pada teori Parson dan Williamson mengenai perencanaan karier yang mencakup aspek kemampuan, minat dan prestasi. Skala ini terdiri dari 20 item yang mencakup tiga indikator, yaitu kemampuan, minat dan prestasi yang diukur menggunakan skala likert 4 poin dari Sangat Sesuai (SS) hingga Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh item, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat perencanaan karier yang lebih baik. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala perencanaan karier tersebut memiliki koefisien *Cronbach's alpha* sebesar $\alpha = 0.927$, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki konsistensi yang tinggi dan reliabel untuk penelitian ini.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Sidoarjo yang berjumlah 432 siswa. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan tabel Isaac-Michael dengan taraf 5% sehingga diperoleh jumlah sampel yang direkomendasikan adalah sebanyak 195 siswa. Namun dalam pelaksanaan penelitian, peneliti menghadapi keterbatasan izin akses pengambilan data karena pihak sekolah hanya memberikan izin penelitian pada empat kelas, yaitu kelas XII-4, XII-5, XII-6, dan XII-7, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 144 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelompok atau kelas yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Meskipun jumlah sampel belum mencapai jumlah yang direkomendasikan oleh tabel Isaac-Michael, seluruh siswa pada kelas yang memperoleh izin penelitian dilibatkan sebagai responden sehingga sampel tetap merepresentasikan karakteristik populasi yang diteliti. Semua item menggunakan skala Likert 4 poin, dan data dianalisis dengan regresi linier berganda menggunakan SPSS untuk menguji pengaruh simultan dan parsial antar variabel.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada tabel 1 merupakan data demografis responden penelitian dengan melibatkan sebanyak 144 siswa SMA kelas XII di SMA Negeri 2 Sidoarjo. Adapun sebaran demografis responden dalam penelitian ini disajikan dalam tabel dibawah ini. Berdasarkan data demografis jenis kelamin, responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa SMA yang berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 56,9%, sedangkan 43,1% lainnya merupakan siswa SMA berjenis kelamin laki-laki. Lebih lanjut, berdasarkan data demografis kategori usia, responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa SMA yang berusia 17 tahun dan 18 tahun yang masing-masing memiliki proporsi seimbang yakni sebanyak 47,9%, sedangkan sebanyak 4,2% lainnya adalah siswa SMA yang berada di usia 19 tahun. Kemudian, berdasarkan data demografis kelas, responden dalam penelitian ini masing-masing terbagi dalam proporsiyang seimbang yakni baik dari kelas XII-4, XII-5, XII-6, dan XII-7 masing-masing sebanyak 36 orang atau 25%.

Tabel 1. Data Demografis Responden Penelitian

Demografis	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	62 siswa	43,1%
	Perempuan	82 siswa	56,9%
Usia	17 Tahun	69 siswa	47,9%

	18 Tahun	69 siswa	47,9%
	19 Tahun	6 siswa	4,2%
Kelas	XII-4	36 siswa	25%
	XII-5	36 siswa	25%
	XII-6	36 siswa	25%
	XII-7	36 siswa	25%
Total		144	100%

Berdasarkan Tabel 2, analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik data responden serta kecenderungan skor pada setiap variabel penelitian. Variabel resiliensi memiliki nilai *mean* sebesar 2,9, dengan rentang skor 1,16–4,00 dan standar deviasi 0,69. Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara umum mayoritas responden memiliki resileiensi pada kategori sedang cenderung tinggi yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden cukup mampu bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit ketika menghadapi tantangan. Variabel dukungan sosial memiliki *mean* sebesar 2,7 dengan rentang skor 1,23–4,00 dan standar deviasi 0,70. Nilai ini menunjukkan bahwa persepsi responden terhadap dukungan sosial juga berada pada kategori sedang yang berarti responden cukup merasakan adanya bantuan emosional, informasi, maupun dukungan dari lingkungan sosialnya. Sementara itu, variabel intensi perencanaan karir memiliki *mean* sebesar 2,9, dengan rentang skor 1,15–3,95 dan standar deviasi 0,69. Hal tersebut menunjukkan bahwa intensi perencanaan karir responden berada pada kategori sedang cenderung tinggi, sehingga secara umum responden telah memiliki kecenderungan yang cukup baik dalam memikirkan, menyusun, dan mengarahkan rencana karir di masa depan.

Tabel 2. Data Statistik Deskriptif Penelitian

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviasi
Resiliensi	144	1.16	4.0	2.9	0.69
Dukungan Sosial	144	1.23	4.0	2.7	0.70
Intensi Perencanaan Karier	144	1.15	3.95	2.9	0.69

Pada tabel 3 disajikan hasil pengujian validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan untuk memastikan keakuratan dan konsistensi alat ukur dalam penelitian. Berdasarkan data dalam Tabel 3, seluruh variabel dalam penelitian ini menunjukkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang baik. Pada variabel resiliensi, nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,507 hingga 0,703 yang menunjukkan bahwa setiap item memiliki korelasi yang memadai dengan skor total. Variabel dukungan sosial memiliki rentang nilai 0,526 hingga 0,677, sedangkan intensi perencanaan karir berkisar antara 0,509 hingga 0,709 yang juga mengindikasikan validitas antar item yang baik. Selain itu, nilai *Cronbach's Alpha* pada ketiga variabel masing-masing sebesar 0,939, 0,948, dan 0,927 yang menunjukkan tingkat reliabilitas sangat tinggi, sehingga instrumen dinyatakan konsisten dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Variabel	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha
Resiliensi	0.507 - 0.703	0.939
Dukungan Sosial	0.526 – 0.677	0.948
Intensi Perencanaan Karier	0.509 – 0.709	0.927

Pada tabel 4 disajikan hasil pengujian asumsi klasik sebagai prasyarat pengujian hipotesis yang bertujuan memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis statistik yang digunakan dalam penelitian. Uji ini mencakup normalitas, linearitas, dan asumsi lainnya sebagai dasar agar hasil analisis dapat diinterpretasikan secara tepat dan akurat.

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada tabel 4, variabel resiliensi dan dukungan sosial masing-masing memiliki nilai *tolerance* 0,828 dan nilai VIF 1,208. Nilai *tolerance* yang lebih dari 0,10 serta nilai VIF yang kurang dari 10 menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas antar variabel independen. Dengan demikian, kedua variabel tersebut dinyatakan tidak saling berkorelasi tinggi dan layak digunakan secara bersamaan dalam analisis selanjutnya.

Tabel 4. Hasil Uji Asumsi Multikolinearitas

Model	Tolerance	VIF
1 (Constant)		
Resiliensi	0.828	1.208
Dukungan Sosial	0.828	1.208

Selanjutnya pada tabel 5, berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi pada uji *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,200 dan pada uji *Shapiro-Wilk* sebesar 0,715. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga menunjukkan

bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi dan data layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.054	144	.200*	.993	144	.715

Pada tabel 6 adalah hasil uji linieritas. Hasil uji Linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi dan intensi perencanaan karir memiliki nilai *signifikansi linearity* sebesar 0,000 dan nilai *Deviation From Linearity* sebesar 0,224. Selain itu, hubungan antara dukungan sosial dan intensi perencanaan karir memiliki nilai *signifikansi linearity* sebesar 0,000 dan *Deviation From Linearity* sebesar 0,972. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from linearity
Resiliensi – Intensi Perencanaan Karier	.000	224
Dukungan Sosial – Intensi Perencanaan Karier	.000	972

Sementara itu, berdasarkan tabel 7 pada hasil uji heterokedastisitas, variabel resiliensi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,119 dan dukungan sosial sebesar 0,471. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heterokedastisitas dalam model regresi. Selain itu, nilai koefisien pada masing-masing variabel juga tidak menunjukkan pola tertentu yang mengindikasikan adanya ketidaksamaan varians.

Tabel 7. Hasil Uji Heterokedastisitas

Model	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	.582	.112		5.208	.000
Resiliensi	-.057	.036	-.143	-1.569	.119
Dukungan Sosial	-.026	.036	-.066	-.722	.471

Berdasarkan hasil uji asumsi klasik, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini telah terdistribusi secara normal, tidak terjadi gejala multikolineritas, dan memenuhi syarat heterokedastisitas sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi memenuhi layak dilanjutkan untuk analisis hipotesis regresi linear berganda.

Berdasarkan tabel 8 hasil uji hipotesis menggunakan regresi linear berganda pada tabel di bawah ini, uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 98,130 dengan signifikansi 0,000 yang berarti bahwa variabel resiliensi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap intensi perencanaan karir. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 berarti resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu mempengaruhi intensi perencanaan karir pada responden. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh simultan kedua variabel independen terhadap intensi perencanaan karir dapat diterima.

Tabel 8. Hasil Uji F Pengaruh Simultan

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	39.015	2	19.507	98.130	.000 ^b
Residual	28.029	141	.199		
Total	67.044	143			

Berdasarkan data dalam tabel 9 di bawah ini, hasil uji parsial menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensi perencanaan karir dengan koefisien $B = 0,575$, $\beta = 0,578$, $t = 9,650$, dan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi individu, semakin tinggi pula intensi perencanaan karir yang dimiliki. Selanjutnya, dukungan sosial juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensi perencanaan karir dengan nilai $B = 0,310$, $\beta = 0,313$, $t = 5,234$, dan $\text{sig.} = 0,000$. Perbandingan nilai β variabel resiliensi lebih besar dibanding dukungan sosial, sehingga dapat diinterpretasikan resiliensi berpengaruh lebih kuat terhadap intensi perencanaan karir.

Tabel 9. Hasil Uji T Pengaruh Parsial

Model	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	.363	.185		1.965	.051
Resiliensi	.575	.060	.578	9.650	.000

Dukungan Sosial	.310	.059	.313	5.234	.000
-----------------	------	------	------	-------	------

Berdasarkan data dalam tabel 10, tampak nilai R Square sebesar 0,582 yang menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan 58,2% variasi pada intensi perencanaan karir. Dengan demikian, lebih dari setengah perubahan intensi perencanaan karir responden dapat diprediksi oleh kedua variabel tersebut. Sementara itu, 41,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian yang tidak dianalisis dalam studi ini.

Tabel 10. Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	0.763	0.582	0.576	0.445

B. Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap intensi perencanaan karir. Temuan ini dibuktikan melalui uji F yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar ($B = 98,130$; $p = 0,000$). Hal ini berarti perencanaan karir tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menghadapi tantangan, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan yang diterima dari lingkungan sosial di sekitarnya. Dalam konteks siswa kelas XII yang menjadi masa akhir sebelum menghadapi transisi menuju perguruan tinggi maupun dunia kerja, kemampuan untuk bertahan menghadapi tekanan dan adanya dukungan sosial yang diperoleh siswa menjadi modal penting dalam membangun kesiapan karir. Temuan ini didukung oleh Mayasari et al. [20] menyatakan bahwa dukungan sosial dan resiliensi berperan dalam mendorong perilaku karir proaktif. Sejalan dengan itu Chang dan Wang [21] menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diperoleh siswa dapat meningkatkan kemampuan perencanaan karir melalui penguatan sumber daya psikologis individu.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi dan kembali bangkit ketika menghadapi kesulitan atau tekanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensi perencanaan karir ($B = 0,578$; $p = 0,000$). Selain itu, resiliensi merupakan variabel yang memiliki pengaruh paling besar dibandingkan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan dan bangkit setelah mengalami kegagalan sangat berperan dalam membentuk cara mereka merencanakan masa depan. Siswa dengan resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi ketidakpastian terkait pilihan karir. Saat merasa bingung dalam memilih jurusan untuk kuliah atau pekerjaan yang sesuai, mereka tetap tidak menyerah, melainkan terus berusaha mencari informasi mengenai jurusan yang ada, kesempatan kerja, serta keterampilan yang diperlukan untuk mencapai tujuan karir mereka. Ketika menemui rintangan, mereka bisa memandangnya sebagai tantangan yang harus diatasi, bukan sebagai penghalang yang membuat mereka menyerah atau menjauh. Dalam kondisi seperti itu, resiliensi berfungsi untuk mendukung siswa menjaga fokus pada tujuan yang ingin dicapai, meskipun mereka mengalami rintangan. Kemampuan ini membantu mereka untuk terus berpikir positif dan menyusun rencana karir secara bertahap. Hal yang sama disampaikan oleh Demir et al. [22] bahwa Resiliensi berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi ketidakpastian karir dan mengambil keputusan secara adaptif, sehingga individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih siap mengeksplorasi pilihan karir dan menentukan arah masa depan. Penelitian lain juga menemukan bahwa seseorang dengan resiliensi yang tinggi tetap mampu mengelola fokus dan mempertahankan motivasi meski sedang dalam situasi yang menekan [23].

Sebaliknya, siswa dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kebingungan, keraguan dan kecemasan dalam menentukan arah masa depan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa kurang aktif dalam mengeksplorasi berbagai pilihan atau bahkan menunda perencanaan karir untuk menentukan langkah setelah lulus sekolah. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Adiyanto dan Nusantara [11] yang menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap orientasi karir siswa SMA. Chen [24] juga menjelaskan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki kemampuan adaptasi karir yang baik sehingga lebih siap menghadapi perubahan dan ketidakpastian masa depan. Selain itu Mayasari et al. [20] menemukan bahwa resiliensi berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu siswa tetap fokus terhadap tujuan karir meskipun menghadapi berbagai hambatan selama proses eksplorasi karir.

Selain faktor resiliensi, dukungan sosial juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap intensi perencanaan karir siswa. Dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, informasi, penghargaan maupun bantuan instrumental yang diperoleh individu dari orang-orang sekitarnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensi perencanaan karir ($B = 0,313$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang merasa mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya seperti orang tua, teman ataupun gurunya cenderung memiliki perencanaan yang lebih baik. Dalam penelitian ini siswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang lebih besar dalam menyusun rencana masa depannya. Mereka merasa memiliki tempat untuk berdiskusi dan ketika menghadapi kebingungan mengenai

pilihan pendidikan maupun pekerjaan serta memperoleh informasi yang dapat membantu proses perencanaan karier. Selain itu, mereka juga merasa didukung secara emosional karena kehadiran orang-orang disekitarnya. Karena pada dasarnya siswa SMA yang masih berada pada kategori remaja masih memiliki informasi yang terbatas, pengetahuan mereka mengenai berbagai pilihan karier masih sedikit sehingga dengan adanya dukungan sosial yang memadai, siswa akan merasa mendapatkan arah dari berbagai bantuan serta dukungan yang didapatkan. Hal ini disampaikan dalam sebuah penelitian bahwa dukungan sosial turut memperkuat proses tersebut dengan mendorong perilaku karir proaktif melalui bantuan emosional, informasi, dan motivasi dari lingkungan sekitar [20].

Dukungan sosial dapat berasal dari orangtua, guru, teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Orang tua berperan dalam memberikan arahan, motivasi serta dukungan emosional terhadap pilihan yang sedang direncanakan. Guru, khususnya guru bimbingan konseling, berperan sebagai sumber informasi dan fasilitator dalam mengeksplorasi berbagai pilihan karier. Sementara itu, teman sebaya dapat menjadi sumber pertukaran pengalaman dan informasi mengenai berbagai pilihan karier yang mempermudah siswa mempertimbangkan pilihannya dengan baik. Kehadiran dukungan dari berbagai sumber tersebut membuat siswa merasa lebih percaya diri dan optimis dalam merencanakan masa depannya. Adanya dukungan konsisten dari orang tua, guru, maupun teman sebaya membuat siswa merasa lebih aman dan berdaya untuk mengeksplorasi minatnya secara lebih aktif yang membuktikan bahwa interaksi antara faktor internal dan eksternal merupakan kunci utama dalam masa transisi kehidupan dewasa. Kehadiran sosok pendukung yang memberikan validasi atas pilihan siswa menjadi modal berharga dalam mengurangi keraguan diri (*self-doubt*) yang sering kali muncul pada fase transisi yang penuh tekanan [12]. Dukungan ini juga berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan aspirasi siswa dengan realitas dunia kerja, sehingga siswa tidak merasa sendirian dalam menyusun perencanaan karier mereka [14].

Sebaliknya siswa yang kurang memperoleh dukungan sosial berpotensi mengalami kesulitan dalam memperoleh informasi dan validasi terhadap pilihan yang ingin diambil. Kurangnya dukungan dapat menimbulkan keraguan diri dan kepercayaan diri siswa atas perencanaan atau bahkan terhadap pilihan karier yang hendak diambil. Oleh karena itu lingkungan yang suportif dapat menjadi intensi yang dapat membantu siswa dalam merencanakan karier secara lebih optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rambe [15] yang menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan perencanaan karier remaja. Hasil ini juga konsisten dengan Chang dan Wang [21] yang menegaskan bahwa keterlibatan orang tua dan dukungan sosial berperan penting meningkatkan kemampuan perencanaan karier melalui penguatan efikasi diri karier.

Selanjutnya, Perencanaan karier merupakan proses individu dalam menetapkan tujuan karier serta menyusun langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, Sebagian besar siswa menunjukkan intensi perencanaan karier berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah mulai memikirkan masa depan setelah kelulusan serta memiliki kecenderungan untuk mengeksplorasi berbagai pilihan karier yang sesuai dengan minat serta kemampuannya. Karakteristik responden yang didominasi oleh siswa berusia 17–18 tahun menunjukkan bahwa mereka sedang berada pada fase remaja yang menjadi pintu awal dalam mengeksplorasi karier sebagaimana dijelaskan oleh Super [6] Fase remaja akhir merupakan periode eksplorasi yang penting di mana siswa berada di persimpangan jalan antara pendidikan tinggi dan dunia kerja, sehingga perencanaan karier menjadi bentuk dari kematangan konsep diri seseorang [6]. Siswa yang memiliki intensi perencanaan karier tinggi cenderung lebih aktif mencari informasi mengenai perguruan tinggi, program studi, maupun peluang kerja yang sesuai dengan tujuan hidupnya. Mereka juga lebih mampu menetapkan target jangka pendek dan jangka panjang sebagai bagian dari proses persiapan karier. Hal ini didukung oleh penelitian Sakina [25] yang menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh bimbingan eksplorasi karier menjadi lebih baik dalam mengenali potensi diri, memahami berbagai pilihan program studi dan jurusan, serta dapat menyusun karier yang sesuai dengan diri mereka.

Sebaliknya, siswa dengan intensi perencanaan karier yang rendah cenderung belum memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depannya. Mereka umumnya masih mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan pendidikan maupun pekerjaan sehingga membutuhkan pendampingan yang lebih intensif dari keluarga dan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses perencanaan karier merupakan tugas perkembangan yang tidak selalu mudah bagi setiap siswa karena dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Ayu et al. [26] yang menjelaskan bahwa perencanaan karier membantu individu mempersiapkan masa depan secara lebih terarah dan realistis. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa yang aktif melakukan eksplorasi diri dan lingkungan cenderung memiliki perencanaan karier yang lebih matang dibandingkan siswa yang pasif. Dengan demikian, intensi perencanaan karier dapat dipahami sebagai indikator kesiapan siswa dalam menghadapi transisi dari dunia sekolah menuju pendidikan tinggi maupun dunia kerja [27].

Nilai koefisien determinan sebesar 58,2% menunjukkan bahwa lebih dari separuh variasi intensi perencanaan karier siswa dapat dijelaskan oleh resiliensi dan dukungan sosial. Namun demikian masih ada 41,8% variabel lain yang belum diteliti dan kemungkinan turut mempengaruhi intensi perencanaan karier seperti sikap, norma subjektif, pengetahuan karir, efikasi diri karir, persepsi positif terhadap karir, serta persistensi dalam kinerja [28]. Oleh karena

itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji variable-variabel tersebut untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perencanaan karier siswa.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kecenderungan siswa dalam merencanakan karier mereka, tidak cukup hanya memberikan informasi tentang karier, tetapi juga perlu memperkuat aspek psikologis dan sosial mereka. Sekolah, terutama guru Bimbingan dan Konseling, bisa mengupayakan program yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi dengan memberikan pelatihan keterampilan pemecahan masalah, regulasi emosi, dan pengambilan keputusan. Di sisi lain dibutuhkan kontribusi orang tua dan juga sekolah untuk menciptakan lingkungan yang ramah, agar siswa merasa nyaman dan percaya diri dalam mengeksplorasi berbagai pilihan karier yang sesuai dengan minat dan kemampuannya. Keberhasilan program tersebut membutuhkan kolaborasi erat antar sekolah, siswa dan orang tua. Dengan dukungan yang tepat dan konsisten maka akan memungkinkan siswa yang merasa berdaya [29]. Dengan adanya sinergi antara faktor internal dan eksternal tersebut, siswa diharapkan bisa membuat rencana karier yang lebih baik, realistis, dan mampu beradaptasi dalam tantangan di masa depan.

IV. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap intensi perencanaan karier siswa SMA tingkat akhir. Temuan ini menunjukkan ketika semakin baik kemampuan siswa dalam menghadapi dan bangkit dalam menghadapi berbagai tantangan serta semakin besar dukungan yang diterima dari orang tua, guru, teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya, maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan siswa dalam merencanakan karier. Di antara kedua variabel tersebut, resiliensi memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial, sehingga kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan dan bangkit dari hambatan menjadi faktor yang lebih dominan dalam membentuk intensi perencanaan karier.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya untuk meningkatkan intensi perencanaan karier siswa tidak hanya berfokus pada pemberian informasi atau arahan mengenai pendidikan lanjutan atau dunia kerja, tetapi juga perlu diimbangi dengan penguatan aspek psikologis dan dukungan dari lingkungan sosial siswa. Seperti di sekolah khususnya guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat mengembangkan layanan bimbingan karier yang mengedepankan peningkatan resiliensi, seperti pelatihan pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi, serta dapat melibatkan orang tua dan lingkungan sosial dalam memberikan dukungan yang konsisten selama proses eksplorasi karier. Kolaborasi tersebut diharapkan dapat membantu siswa dalam menyusun perencanaan karier secara lebih matang.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya mengkaji dua faktor yang mempengaruhi intensi perencanaan karier, yaitu resiliensi dan dukungan sosial. Oleh karena itu, masih terdapat berbagai faktor lain yang berpotensi mempengaruhi intensi perencanaan karier. Selain itu penelitian ini hanya melibatkan populasi yang terbatas. Pemilihan populasi yang hanya terbatas pada satu kelas membuat hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan sampel yang lebih luas contohnya dengan menggunakan seluruh populasi sekolah dari mulai kelas X-XII, dengan hal tersebut sampel lebih beragam, serta dapat menambahkan variabel lain yang relevan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi intensi perencanaan karier. Selain itu, pada penelitian mendatang dapat meneliti pengaruh pesatnya perkembangan teknologi terhadap perilaku eksplorasi karir remaja dalam budaya digital yang memengaruhi persepsi terhadap berbagai profesi di era modern saat ini, sehingga para praktisi dapat memahami bagaimana teknologi mengubah arah pilihan karir remaja [30].

REFERENSI

- [1] E. H. Erikson, *Identity: Youth and Crisis*, New York: W. W. Norton & Company, 1968.
- [2] D. E. Papalia; R. D. Feldman; G. Martorell, *Experience Human Development* (13th ed), New York: McGraw-Hill Education, 2017.
- [3] D. E. Super, "A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development," *Journal of Counseling: Putting theory and research to work*, vol. III, no. 16, pp. 282-298, 1980.
- [4] M. Danella; K. Kasandra, "Pemahaman Diri dalam Perencanaan Karier melalui Penelusuran Minat Bakat pada Siswa SMA," *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, vol. II, no. 19, pp. 9-33, 2023.
- [5] A. Putri; N. Damayanti; A. Menanti, "Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi Akademik Siswa," *IVA: Journal of Behavior and Mental Health*, vol. I, no. 4, pp. 21-31, 2023.
- [6] N. Mardiah; R. Rozalinda; D. Farizman, "Pengaruh Perencanaan Karier dan Psychological Capital terhadap Turnover Intention Hotel Rangkayo Basa dan Hotel Sriwijaya Kota Padang," *JEBI (Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam)*, vol. I, no. 6, pp. 21-35, 2021.

- [7] S. Pratiwi; B. Yuliandri, "Anteseden dan Hasil dari Resiliensi," *Jurnal Psikologi*, vol. V, no. 1, pp. 8-15, 2022.
- [8] F. Salim; M. M. Fakhurrozi, "Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi*, vol. II, no. 16, pp. 175-187, 2020.
- [9] D. Mahendika; S. G. Sijabat, "Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi," *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, vol. II, no. 1, pp. 76-89, 2023.
- [10] Z. Bustam; H. A. Radde, "Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Karakter*, vol. I, no. 1, pp. 17-25, 2021.
- [11] L. S. D. Adiyanto; E. Nusantara, "Pengaruh Resiliensi terhadap Orientasi Karir Siswa Kelas XII SMA se-Kecamatan Candisari Semarang," *Indonesian Journal of Counseling and Development*, vol. I, no. 3, pp. 43-49, 2021.
- [12] I. G. Sarason and G. Pierce, "Social support: The sense of acceptance and the role of relationships," in *Social Support: An Interactional View*, New York, Wiley, 1990, pp. 97-128.
- [13] J. House, D. Umberson and K. Landis, "Structures and Processes of Social Support," *Annual Review of Sociology*, vol. I, no. 14, pp. 293-318, 1988.
- [14] S. Cohen and T. A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin*, vol. II, no. 98, pp. 310-357, 1985.
- [15] M. Rambe, M. Darwis and A. Siregar, "Relationship of Parental Social Support with Adolescent Career Planning," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. I, no. 12, pp. 66-75, 2024.
- [16] D. Wibasari and E. R. Kustanti, "Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan aspirasi karier pada generasi z di sma negeri 13 Jakarta," *Jurnal Empati*, vol. XI, no. 12, pp. 475-481, 2023.
- [17] S. Shintia, "Hubungan resiliensi individu dengan psychological distress pada siswa-siswi SMA Jakarta pada masa pandemi covid-19," 2021.
- [18] M. Mutmainnah, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Adaptasi Siswa Baru Tahun Akademik 2023/2024 MAN Pinrang," 2024.
- [19] M. Gumelar, "Hubungan antara dukungan orangtua dengan perencanaan karier siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pasawahan," 2022.
- [20] N. M. D. A. Mayasari, I. G. Riana, I. B. K. Surya and M. S. putra, "Exploring the Path of Social Support During to Proactive Career Behavior through Resilience," *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis (JPED)*, vol. I, no. 13, pp. 104-117, 2025.
- [21] F. Chang and P. Wang, "The impact of lack of parental career engagement on the career planning ability of vocational high school students: the chain mediating role of career social support and career self-efficacy," *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, pp. 1-22, 2025.
- [22] S. C. Demir, P. B. Carapinar and S. M. Camgoz, "Tell me more about your career change intention: from a psychological resilience perspective," *FDuture Bussines Journal*, vol. I, no. 12, p. 36, 2026.
- [23] A. R. Oktavia and L. I. Mariyati, "The Relationship of Social Support, Resilience, and Self Esteem to Academic Stress of High Achieving Students: Hubungan Dukungan Sosial, Resiliensi, dan Stres Akademik Terhadap Siswa Berprestasi.," *Archive Umsida*, pp. 7-9.
- [24] G. Chen, "The intervention mechanism of psychological resilience of college students career planning by the integration of production and education," *Psychiatry Danubina*, vol. 4, no. 34, pp. 376-376, 2022.
- [25] M. W. R. Sakina, "Peningkatan Perencanaan Karier Melalui Bimbingan Eksplorasi Karier pada Siswa SMA.," *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, vol. I, no. 8, pp. 395-402, 2023.
- [26] M. N. K. Ayu, I. G. D. Widarnandana and D. W. Retnoningtias, "Pentingnya perencanaan karier terhadap pengambilan keputusan karier," *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, vol. III, no. 11, p. 341, 2022.
- [27] N. A. Ashari, H. Hendriana and E. Supriatna, "Gambaran perencanaan karir siswa yang aktif berorganisasi di SMAN 1 Karanganya," *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, vol. IV, no. 3, pp. 158-163, 2020.
- [28] J. Amani and K. A. Mkumbo, "Predictors of career intentions among undergraduate students in Tanzania.," *Journal of Education and Human Development*, vol. I, no. 3, pp. 106-115, 2016.

- [29] Y. S. R. Artosandi, S. W. Prijowuntato and N. B. Y. A. Kadir, "Empowering career exploration: Designing a vocational interest instrument for junior high school students.," *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, vol. II, no. 29, pp. 154-166, 2025.
- [30] M. L. Savickas, "Career construction theory and practice," *Career development and counseling: Putting theory and research to work*, vol. I, no. 2, pp. 144-180, 2013.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.